

NAWYKI 2.0

**Jak zmienić swoje życie
bez silnej woli?**

Nawyki 2.0

Jak zmienić swoje życie bez silnej woli?

Maciej Wieczorek

© copyrights 2015 by Maciej Wieczorek
Wszelkie prawa zastrzeżone.

Kopiowanie, reprodukcja, cytowanie,
przeredagowywanie części lub całości publikacji
bez zgody autora zabronione.

Autor dołożył wszelkich starań, aby zawarte
w niniejszej publikacji informacje były jak
najbardziej rzetelne, wartościowe merytorycznie
i sprawdzone.

Za błędy w publikacji autor nie odpowiada.

Uśmiechnij się :) Życie jest piękne!

Ilustracje: Barbara Wieczorek

Korekta: Kamil Michno

Okładka: Szymon Korzuch

ISBN: 978-83-939530-1-1

---- Spis Treści ----

CZĘŚĆ 1: NAWYKI JAKO NAJSKUTECZNIEJSZY SPOSÓB ZMIANY ŻYCIA	
Znane baśnie i legendy	10
Zmień plastikowy nożyk na topór	20
Coroczny rytuał porażki	28
Twój mózg, a Twoje nawyki	30
CZĘŚĆ 2: NOWA WERSJA CIEBIE	
Dlaczego to właśnie TY dasz radę?	44
Nowa normalność	51
Jak długo wdraża się nawyk?	54
Jak często wdraża się nawyk?	59
CZĘŚĆ 3: ZAAWANSOWANY MODEL PROJEKTOWANIA NAWYKÓW	
Co chcesz osiągnąć?	64
Element 1 - Wartości	67
Element 2 - Cele	72
Element 3 - Nawyki	83
Wiosenne porządki	90
Twój pierwszy nawyk	98
CZĘŚĆ 4: ZŁOTE RADY DLA MISTRZOWSKIEGO WPROWADZANIA NAWYKÓW	
Jak żyjesz?	100
Poczucie kontroli	105
Miesięcń nawyków	110
Mechanizm nagrody	113
Mierz nawyki, a nie rezultaty	120
Zawyżaj niezbędną ilość czasu do sukcesu	122
Myślenie o działaniu mężczy	124
Lingwistyka wsparcia	129
Zasada Pierwszej Minuty	133
Gdzie są czary?	135
Zasada Trzech Sekund	140
Zauważaj sukcesy	143
Zdobądź więcej wiedzy	146
Co, gdy przyjdzie zły dzień?	151
Zasada 30 Minut	156
Filozofia wyjątków	161
Dzień dobry, czy zastałem Rocky'ego?	165
CZĘŚĆ 5: WYZWALACZE NAWYKÓW	
Czym jest wyzwalacz nawyku?	168
Nawyk jako wyzwalacz	171
Dlaczego usuwanie złych nawyków nie ma sensu?	176

CZĘŚĆ 6: ŚRODOWISKO WYBORU	
Dlaczego w USA jest pełno grubasów?	184
Sposób nr 1 - "Na brutala"	189
Sposób nr 2 - Sprzątanie	194
Sposób nr 3 - Przypomnienia	196
Sposób nr 4 - Zmiany w środowisku	199
CZĘŚĆ 7: JAK INNI LUDZIE MOGĄ CI POMÓC W ZMIANIE NAWYKÓW?	
Ludzie to też środowisko	206
Odpowiedzialność społeczna	207
Ustalona pomoc	212
Raporty	217
Zakłady	221
Wirus porażki	224
Coach me	225
CZĘŚĆ 8: CO ZROBIĆ, JEŚLI NAWYK NIE DZIAŁA?	
A miało być tak pięknie	230
Mini-nawyki awaryjne	231
Kalibracja drukarki	236
Analiza	240
Nagroda za karę?	242
Zmniejszenie nawyku	244
Zmniejszenie ilości nawyków	246
Maksymalna koncentracja	249
Ratować kobiety i dzieci	250
CZĘŚĆ 9: NAWYKI WSPIERAJĄCE NAWYKI	
Idea nawyków uniwersalnych	253
Sen	254
Zdrowe odżywianie	257
MIT	261
Limity	265
Odmawianie jednej osobie dziennie	269
Aktywność fizyczna	272
Mood control	275
CZĘŚĆ 10: NO TO DZIAŁAMY	
Co dalej?	277

---- O co tu chodzi? ----

Cześć.

Są dwa powody, dla których możesz czytać teraz tę książkę:

a) chcesz coś zmienić w swoim życiu na lepsze,

b) dostałeś ją w prezencie lub ktoś Ci ją pożyczył i teraz wypada ją przeczytać, żeby nie było, że nie doceniasz troski tej osoby.

Mam nadzieję, że nawet jeśli należysz do grupy B, to mój prosty i przystępny sposób pisania spowoduje, że zechcesz przenieść się do grupy A.

W tej książce nie zobaczysz naukowego żargonu, ani wyników setek badań. Powołam się na kilka z nich, ale uważam, że kluczowe jest tutaj to, co działa na placu boju, w prawdziwym życiu.

Czytałem kiedyś, że pomidory są zdrowe. Potem czytałem, że są niezdrowe. Potem, że mogą być niezdrowe, jeśli łączy się je z ogórkiem.

Widzisz, myślę, że jedynym sposobem osiągnięcia 100% pewności będzie jeść pomidory i zobaczyć, co z tego wyniknie. U mnie wynikają z tego same dobre rzeczy.

Dlatego też zamiast silić się na tworzenie wizerunku nieomylnego eksperta, odczytanego w każdej dziedzinie i elokwentnego jak kilo gwoździ, wolę przekazać Ci to, co u mnie zadziałało i to, co u mnie nie zadziałało.

Czytaj z otwartością i chęcią rozwoju. I nigdy nie zakładaj, że coś będzie funkcjonować lub nie będzie funkcjonować, dopóki nie sprawdzisz u siebie.

Przygotuj się do dobrej zabawy. Jeśli jesteś osobą cierpiącą na chroniczną powagę i brak humoru - obawiam się, że lektura tej książki może być doświadczeniem traumatycznym.

Jeśli chcesz jednak, bym mówił do Ciebie jak do przyjaciela/przyjaciółki, to oczekuj wielu przydatnych doświadczeń przekazanych zupełnie na luzie.

Za chwilę zrozumiesz, dlaczego to właśnie nawyki, czyli coś niesamowicie niedocenianego w świecie rozwoju osobistego, są największym i najwspanialszym narzędziem zmiany czegokolwiek.

Twoje życie już jest nimi przepełnione. Są nimi: mycie zębów, dojazd do pracy/szkoły, robienie Twojemu dziecku kaszki, wieczorne chłanie wody, palenie papierosów i każda inna rzecz, którą zrobisz, nawet gdy nie będziesz za bardzo o niej myśleć.

Niektóre z tych nawyków spowodują, że Twoje życie będzie z każdym dniem jeszcze lepsze. Inne mogą doprowadzić Cię do śmierci w męczarniach. Z tą książką wprowadzisz te pierwsze i usuniesz te drugie. Miłej podróży!

CZĘŚĆ 1

NAWYKI JAKO
NAJSKUTECZNIEJSZY
SPOSÓB ZMIANY ŻYCIA

---- Znane baśnie i legendy ----

Czy kiedykolwiek słyszałeś baśń o Czerwonym Kapturku, bieżącym przez las w poszukiwaniu domku babci?

A może bardziej pasjonowałaś się historią bazyliuszka zmieniającego w kamień wszystkich, którzy spojrzeli mu w oczy?

Zapewne nieraz miałeś do czynienia z Kotem w Butach, który w tak sprytny sposób osiągał swoje cele, że aż zastąpił ze swego wzruszającego manipulacyjnego spojrzenia, jakie zaprezentował nam w filmie o pewnym śmierzącym ogrze.

Od wieków ludzie przekazują sobie niesamowite historie - pełne przygód i pasji, aby pobudzić wyobraźnię dzieci i dorosłych.

Mam dla Ciebie dwie baśnie, które na pewno też znasz, ale być może zapomniano Ci powiedzieć, że są to... właśnie baśnie.

Pierwsza to baśń o silnej woli.

Dawno, dawno temu za górami, za lasami, żył sobie wesoły książę. Był młody i piękny, silny i wspaniały. Miał wiele marzeń. Jednym z nich było rzucenie palenia. Przez lata nie umiał tego osiągnąć, mimo że wiele razy zastanawiał się, jak do tego podejść.

Pewnego dnia nasz bohater poszedł wyprać królewskie skarpety do pobliskiej rzeki. Cóż, w tamtych czasach nikt nie przejmował się ekologią. Kiedy tak stał wpatrzony w strumień wody, usłyszał za swoimi plecami głośne kumkanie.

Obrócił się szybko, spojrzął i - zupełnie niespodziewanie - zobaczył żabę.

- O wielki księżę, słyszałam, że chcesz rzucić palenie! - rzekła zielona przybyszka.

- To prawda. Ale nie wiem, jak mam to zrobić. Moje królestwo jest zbyt bogate, by martwiła mnie rosnąca cena papierosów - odparł jurny młodzieniec.

- Mam dla Ciebie rozwiązanie - huknęła żabka z ekscytacją w głosie, po czym dodała - pocałuj mnie, a poznasz sekret osiągnięcia celów.

Chłopak długo się wahał. Wprawdzie wielu jego znajomych królewiczów całowało się z ropuchami, ale w dalszym ciągu takie zachowanie wydawało mu się co najmniej dziwne.

Być może gdyby odór niedopranych skarpetek nie uderzył mu do głowy, nie zdecydowałby się na ten krok.

- Dobra, żabo, raz się żyje, chodź.

To rzekłszy pogrążył się w romantycznym ludzko-żabim pocałunku.

Na twarzy zielonej towarzyszki zagościł nieklamany uśmiech.

Księżę, pamiętając opowieści kolegów przy rumie, oczekiwał, że teraz żaba zmieni się w piękną księżniczkę, jednak nic takiego nie chciało się stać.

- Pocałowałem Cię i nic - fuknęła - kiedy zmienisz się w kobietę?

Żabka, patrząc w oczy młodzieńca, odparła:

- Nigdy. Po prostu chciałam zażyć trochę przyjemności.

Usłyszawszy to przyszedł władca królestwa prawie zemdłał z nerwów. Ostatnio czuł takie ciśnienie w głowie, gdy przez pomyłkę królewski kucharz podał mu na deser gumi-jagody, zamiast zwyczajnych borówek.

Zielony zwierzak szybko jednak dodał:

- Ale w zamian teraz zdradzę Ci, jak osiągać swoje cele. Otóż, wystarczy, że będziesz ćwiczyć swoją silną wolę. Skupiaj się na tym, co chcesz osiągnąć, a następnie zmuszaj się do tego tak długo, aż Ci się uda.

Blask szczęścia rozświetlił niepoharataną jeszcze zmarszczkami twarz księcia.

- Dziękuję, tak też zrobię! Wreszcie rzucę palenie! - powiedział z rozmachem.

- Bardzo dobrze, wówczas przed naszym następnym pocałunkiem obejdzie się bez miętówki - rzekła z grobową powagą przedstawicielka płaziej rodziny.

Gdy tylko chłopak powrócił do królestwa, zaczął ćwiczyć swoją silną wolę i bez problemu rzucił palenie, potem przestał się objadać, a na koniec zaczął ćwiczyć.

Wszystko to było proste i przyjemne, gdyż silną wolą da się rozwiązać każdy dręczący nas problem.

Teraz książę był nie tylko młody i piękny, ale również z jego ust wydobywał się sympatyczny oddech pasty do zębów, która nie musiała już walczyć z papierosowym dymem.

I wszyscy żyli długo i szczęśliwie.

A teraz wróćmy do rzeczywistości. W niej nie wszyscy są piękni i młodzi (jeśli patrzeć ogólnie przyjętym wzorcem, który oczywiście jest nieprawdziwy), żaby nie mówią, gumi-jagody nie istnieją, a silna wola... nie jest silna.

Najbardziej prawdziwe w poniższej baśni były zapach skarpet i papierosowy dym.

Z silną wolą jest trochę jak z Morzem Czerwonym, które nie jest czerwone, albo jak z białoskórymi i czarnoskórymi ludźmi, których skóra nie jest biała, ani czarna. To po prostu taka nazwa.

Spójrz na to czysto logicznie. Gdyby "silna" wola była taka silna, to nie miałbyś teraz w ręku tej książki, czyż nie?

Oczywiście zawsze można stwierdzić, że to inni mają silną wolę, a Ty masz słabą, ale czy dałbyś sobie uciąć rękę, że ci "inni" faktycznie osiągają swoje cele za pomocą codziennego rytuału zmuszania się do robienia czegokolwiek i przełamywania się?

A jeśli faktycznie masz słabą wolę, to dlaczego każdego dnia się ubierasz, myjesz zęby czy chodzisz do pracy/szkoły ?

I w dodatku robisz to skutecznie już od lat, zatem jakim cudem ta sama wola może być silna przy niektórych rzeczach, a słaba przy innych?

Uważam, że skupienie się na sile woli pomoże Ci osiągnąć mnóstwo spektakularnych porażek. Zresztą dobrze o tym wiesz, bo przecież próbowałaś już tej drogi i nie przyniosła Ci wymarzonych rezultatów.

To, co nazywa się silną wolą, kojarzy mi się z walką z samym sobą. Tak jakby było mnie dwóch i jeden chciał dokopać drugiemu. Rozum atakuje serce, a serce chce unicestwić rozum.

Oczywiście zdarzą się sytuacje, w których taką bitwę trzeba będzie stoczyć. Nie jestem w stanie poprawić Twojej statystyki wygranych. Mogę za to dać Ci narzędzia, dzięki którym liczba tego typu wojen spadnie o 98%.

Każdemu może zdarzyć się gorszy dzień czy też po prostu niechęć do wykonania swojej roboty. Ale ten dzień powinien zdarzać się bardzo rzadko, a nie codziennie.

Silna wola jest zbyt słaba, by mogła naprawić Twoją codzienność. Ona działa trochę jak mięsień.

Jeśli spróbujesz podnosić ciężary kilka razy w tygodniu, albo nawet każdego dnia, ale przez krótki czas - wtedy mięsień się rozwinie.

Jeśli zechcesz dźwigać kilka godzin dziennie - mięsień się spali i osłabnie.

Zatem walcz ze sobą tylko w ostateczności, jeśli uznasz, że nie ma już innej opcji. A na następnych stronach poznasz mnóstwo innych opcji.

Pora na drugą starodawną baśń - baśń o motywacji.

Dawno, dawno temu, gdzieś na włoskiej prerii żyła sobie Gepetta - przyjazna staruszka, pracująca w zakładzie zajmującym się recyklingiem plastiku.

Każdego dnia starsza pani z radością wyruszała do pracy, w której zawsze udawało jej się zrobić coś z niczego.

Cała radość upływała jej jednak w momencie powrotu do domu. Zawsze pustego i chłodnego, pozbawionego jakiegokolwiek obecności.

Pewnego razu Gepetta postanowiła zabrać kilka butelek PET do swojej klitki i coś z nich zmagistrować.

Składając i zgniatając butelki, odkręcając i dokręcając nakrętki, staruszka stworzyła w końcu dzieło swego życia - małą plastikową dziewczynkę, o pięknych niebieskich oczach z nakrętek po wodzie niegazowanej i ślicznych zielonych nóżkach z butelek po wodzie gazowanej.

- Nazwę Cię Bottiglia! - krzyknęła w natchnieniu starsza pani, zupełnie jakby ktokolwiek był w stanie ją usłyszeć.

Od tego momentu zawsze przytulała dziewczynkę po powrocie z pracy oraz w nocy, aby nie czuć się samotnie.

Któregoś dnia stało się coś niemożliwego. Nad miasto przybyła magiczna chmura. Burmistrz nakazał wszystkim mieszkańcom spożywać jod, aby mogli zachować zdrowie.

Oczywiście Gepetta nie podawała trunku plastikowej dziewczynce, gdyż byłoby to szaleństwem. I właśnie dzięki promieniowaniu chmury Bottiglia ożyła.

Jakież było zdziwienie staruszki, gdy zobaczyła największe recyklingowe osiągnięcie swoich czasów - prawdziwą, przepelnioną miłością, małą dziewczynkę.

Starsza pani była teraz spełnioną osobą. Wszystkie jej marzenia zostały zrealizowane. Córeczka miała jednak pewien problem. Chciała być prawdziwym dzieckiem, aby nie słyszeć trzeszczenia plastiku podczas skakania i nie musieć zakręcać sobie nakrętek przed każdym wejściem do wanny celem uniknięcia zostania zalaną od wewnątrz.

Po wielu perypetiach Bottiglia zrozumiała, że jedyną szansą, aby stać się w pełni człowiekiem, będzie się motywować.

Od tego czasu codziennie skakała do motywacyjnej muzyki, krzycząc przy tym: "Jestem zwyciężcą!". Stawała przed lustrem i afirmowała, że z każdą sekundą staje się coraz bardziej ludzka.

Oglądała filmiki o innych dziewczynkach, które były szklane lub żelazne, ale każdego dnia podłączały się do akumulatora, by dzięki dawce nowej energii zmienić się w człowieka i w końcu osiągnęły swój sukces.

Po każdym takim seansie córeczka Gepetty miała nową werwę do wprowadzania kolejnych rozwiązań. Codziennie ćwiczyła, skakała, biegała, podpiniała się do akumulatora, jadła szpinak i robiła wszystko, co miało doprowadzić ją do sukcesu.

Dzięki wspaniałej energii nigdy nie opuściła żadnego dnia w swych obowiązkach i na pełnym luzie, z radością na twarzy i poczuciem łatwości, wprowadzała kolejne rzeczy.

Któregoś dnia nadszedł nieunikniony efekt - Bottiglia zmieniła się w prawdziwą dziewczynkę, a pozostałe po poprzednim ciełe butelki wrzuciła do kosza oznaczonego naklejką "Plastik". Od tego czasu żyły razem z Gepettą długo i szczęśliwie, w pełni motywacji i chęci do dalszych zmian...

Powyższa baśń również może nadać się bardziej na opowiadanie dla dzieci, niż opis realnych doświadczeń. No, być może w mojej wersji nie nadaje się nawet dla dzieci...

Oto kilka faktów: z butelek nie zrobisz człowieka, a jeśli nawet dziewczyny żyły szczęśliwie, to w przypadku Gepetty na pewno nie długo. Ponadto motywacja może być fajna, jeśli mamy nowy pomysł i chcemy ZACZAĆ wprowadzać go w życie, ale na pewno nie wystarczy, by ZREALIZOWAĆ jakikolwiek cel.

Czyż nie miałeś nieraz w życiu podobnej sytuacji? Zainspirowałeś się czymś interesującym, postanowiłeś zacząć to robić i nawet przez kilka pierwszych dni wychodziło bez problemu - dopóki Twoja motywacja się utrzymywała.

Potem motywację szlag trafił i Twój pomysł też.

Nie będę tu może przytaczał, ile procent ludzi kupujących karnety na siłownię później z nich korzysta.

Nie chcemy tu analizować, ilu ludzi zmotywowanych do prowadzenia biznesu, później faktycznie to robi, i to z sukcesem.

Nie ma sensu zastanawiać się, ile osób tak bardzo wymarzyło sobie zdrowe odżywianie, że aż zaczęli to robić. I skończyli, gdy tylko okazało

się, że hamburger i cukierki mogą być smaczniejsze, niż kilogram soczewicy.

Działanie w oparciu o motywację nazywam czasem "Strategią Rocky'ego". Jeśli nie kojarzysz legendarnego filmu z Sylwestrem Stallone w roli głównej, oto zarys fabuły:

był sobie facet, chciał być bokserem, ale nie wiedział, czy nim zostanie, jednak bardzo wierzył, że tak, więc ciągle ćwiczył, aż w końcu został najlepszym bokserem na świecie.

Hmm... w zasadzie to już cała fabuła, a nie tylko zarys...

Tak czy inaczej film jest świetny i motywujący.

Tak, jak wiele osób zamierzało zostać mistrzami kung-fu po obejrzeniu filmu "Wejście Smoka" z Bruce'm Lee, tak też po "Rocky'm" wielu planowało być bokserami lub zacząć spełniać inne cele i marzenia wymagające walki z przeciwnościami.

Nie trzeba dodawać, że większości się nie udało...

Zastrzyk energii jest fajną sprawą i bezdyskusyjnie lepiej jest czuć się... lepiej, niż gorzej.

Jednak stosowanie go jako taktyki na zmianę wieloletnich przyzwyczajeń na lepsze, zazwyczaj trudniejsze do wprowadzenia, jest podobne do stosowania tabletek na ból głowy - niby jest szybki jednorazowy efekt, ale długofalowo jest tragedia.

Dlatego też proponuję Ci odłożyć na bok baśnie o silnej woli i o motywacji.

Wiem, że tak jak każdemu dziecku jest powtarzana historia Czerwonego Kapturka, tak też Tobie w dzisiejszym świecie jest powtarzana historia o motywacji i trenowaniu swojej woli.

Być może sam je powtarzałeś. Być może czytałeś książki o motywacji. Uczęszczałeś na szkolenia motywacyjne. Słuchałeś przemów znanych inspiratorów.

Każda z tych rzeczy jest dobra i każdą Ci polecam. I każda z nich może odpowiadać maksymalnie za 5% Twoich dobrych rezultatów.

Pozostałe 95% to wiedza o nawykach.

Z tą wiedzą jest trochę jak z grubym doświadczonym hydraulikiem. Jest mało pasjonująca, niezbyt skomplikowana i absolutnie nie podniecająca. Ale bezbłędnie skuteczna.

To technologia zmiany nawyków jest tym, co może dać Ci 100% gwarancji skuteczności w usunięciu tych zachowań, które przeszkadzają Ci dobrze żyć oraz we wprowadzeniu takich, które uczynią Twoje życie znacząco lepszym.

Dlatego zamiast zajmować się popularnymi baśniami i legendami, pogadamy o prostych narzędziach, które raz na zawsze zmienią Twoje spojrzenie na... zmianę.

---- Zmień plastikowy nożyk na topór ----

Wspomnieliśmy o dwóch miejskich legendach, które krążą od lat po całym świecie. Jedna głosi, że zmienisz swoje życie walcząc ze samym sobą, a druga, że kluczowe są dobre emocje.

Przez wiele lat wierzyłem w te legendy i - podobnie jak większość osób - szukałem przyczyn, dlaczego nie umiem wprowadzić zmian.

A były mi bardzo potrzebne. Miałem bowiem w swoim życiu okresy z różnymi nawykami, m.in.:

- codzienne (!) jedzenie posiłków typu fast-food,
 - jedzenie słodczy minimum 2x dziennie,
 - brak jakiegokolwiek sportu poza spacerem do auta przez wiele miesięcy,
 - jedzenie tuż przed snem,
 - stresowanie się każdą błażostką (tak, to też jest nawyk!),
 - błyskawiczne wydawanie wszelkich zarobionych pieniędzy (nazywam to strategią pustego talerza, bo większość osób zjada wszystko, co mają na talerzu, nawet gdy już w połowie posiłku nie są głodni. Dokładnie to samo robią z pieniędzmi),
 - kupowanie rzeczy, które nie są potrzebne do szczęśliwego życia i rozwoju,
 - oglądanie TV kilka godzin dziennie,
-

- pesymistyczne spojrzenie na świat,
- chorobliwa nieśmiałość (to również jest nawyk - polegający na myśleniu w specyficzny sposób o samym sobie i o podejściu innych do nas),
- zgadzanie się na każdą prośbę, z którą przyjdą do mnie ludzie, czyli brak asertywności,
- robienie absolutnie wszystkiego na ostatni moment (w niektórych wypadkach jest to dobre rozwiązanie, ale na pewno nie w każdym),
- robienie wszystkiego samemu, bo przecież nikt niczego nie zrobi lepiej,
- generowanie bałaganu nie popartego późniejszym sprzątnięciem,
- codzienne picie 2 kaw,
- picie napojów gazowanych i innego słodzonego badziewia,
- wydawanie pieniędzy, których nie mam (zwane częściej kredytem).

Powyższe rzeczy nie tylko powodują, że życie może być przykre i bezcelowe. Niektóre z nich mogą po prostu zabić.

Żadna z nich dziś mi nie towarzyszy...

To nie oznacza, że nigdy nie zdarzy mi się zjeść posiłku typu fast-food, wypić kawy czy obejrzeć dobrego programu w TV.

W zasadzie wręcz przeciwnie - uważam, że w większości złych nawyków lepszy efekt da zmniejszenie ich częstotliwości, zamiast próba całkowitego ich wykluczenia.

Dla przykładu:

- jem słodczyce dwa razy w miesiącu, dzięki czemu rzadko mam pokusę przez pozostałe 28 dni,

- piję kawę do 4 razy w miesiącu, głównie jeśli prowadzę nocą samochód, dzięki czemu kawa działa na mnie dużo bardziej pobudzająco, niż w czasie, gdy piłem ją codziennie i w efekcie o godzinie 17.00 padałem już z senności i zmęczenia,

- zdarzy mi się zestresować z głupiego powodu, jednak jest to tak rzadkie, że aż łatwiej mi zaakceptować siebie samego z taką małą słabostką.

Istnieją oczywiście nawyki, które trzeba wyeliminować w zupełności, np.:

- wydawanie pieniędzy, których nie masz, czyli branie kredytów (jeśli bierzesz je w innym celu, niż bardzo mądre, poparte dużym doświadczeniem i umiejętnościami mnożenie pożyczonych pieniędzy),

- palenie papierosów,

- picie alkoholu, jeśli ktoś doszedł już do fazy zostania alkoholikiem.

O ile picie alkoholu przez większość ludzi może być trzymane pod kontrolą i nie doprowadzić do alkoholizmu, to mało znam osób, które

zaczynały od palenia tylko w gronie znajomych na przyjęciu, a później nie zostały palaczami.

Nie mówiąc już o tym, że zawodowy palacz, pijak czy marnotrawca finansowy nie dadzą rady kontrolować zmniejszonej dawki przez dłuższy czas. Potrzebują rozprawić się z tymi słabościami brutalnie. Co nie znaczy, że w stresie i w zmaganiach z samym sobą...

Jeśli wrócimy ponownie do listy moich szkodliwych nawyków z przeszłości, to nie znajdziemy tam żadnego, z którym wygrałbym za pomocą silnej woli lub ładowania się motywacyjnego.

W każdym wypadku zastosowałem proste i konkretne narzędzia, które poznasz na następnych stronach.

W niektórych przypadkach rozwiązanie było niewyobrażalnie proste, w innych trzeba było pogłótkować i przetestować kilka różnych sposobów, zanim znalazł się ten właściwy.

Żebyś miał porównanie, oto kilka przykładów z mojej aktualnej listy CODZIENNYCH nawyków:

- uprawianie sportu (bieganie lub trening domowy),
 - ograniczone o połowę spożycie białego pieczywa,
 - sekwencja: dobre śniadanie, po nim kieliszek oleju lnianego, a po nim jabłko,
 - nauka m.in. języka czeskiego i węgierskiego (cóż, każdy ma swoje pasje, nieraz dziwne),
-

- zaczynanie każdego dnia roboczego od wykonania najważniejszych i najtrudniejszych zadań,
- porządkowanie maila, komputera, telefonu i mieszkania w bardzo szybki, efektywny sposób,
- mycie naczyń zaraz po ich użyciu,
- chwila wdzięczności, podczas której zastanawiam się, dlaczego życie jest fantastyczne i jak wiele od niego dostajemy,
- zlecenie komuś minimum jednej rzeczy,
- czytanie książek w minimum 2 różnych językach,
- odmowa jednej osobie, aby wyćwiczyć asertywność i zachęcić ludzi do samodzielnego rozwiązywania swoich problemów,
- chwila myślenia o śmierci, aby przypomnieć sobie, jak bardzo warto wykorzystywać każdą chwilę życia tu i teraz,
- wieczorna analiza tego, co zrobiłem danego dnia, co nie było do końca efektywne i przez co straciłem cenny czas,
- robienie 1 rzeczy, która jest dla mnie dobra, a której się chociaż troszeczkę boję.

Znalazłoby się jeszcze więcej przykładów, ale nie zamierzam Cię zanudzać.

Jak widzisz, pierwsza i druga lista wyglądają, jakby zostały stworzone przez dwie zupełnie różne osoby.

Oczywiście w pierwszym przypadku zdarzały się też pozytywne nawyki (np. skutecznie każdego dnia rozwijałem swoją firmę), a w drugim przypadku zdarzają się nawyki negatywne (np. jedzenie mniejszej ilości większych posiłków, zamiast większej ilości mniejszych).

Niemniej jednak celem nie jest bycie człowiekiem doskonałym, tylko stawanie się każdego dnia osobą lepszą, niż wczoraj.

Mogę z dumą powiedzieć, że wyeliminowałem większość szkodliwych nawyków, a wprowadziłem mnóstwo takich, które poprawiają jakość mojego życia.

Również w kwestii wprowadzania tych pozytywnych rzadko kiedy mogłem liczyć na pomoc silnej woli lub Rocky'ego Balboa.

Ale zawsze mogłem liczyć na wiedzę o nawykach.

Z silną wolą i motywacją wiążą się bowiem pewne problemy:

a) Motywacja skupia się tylko na celu, a nie na sposobie.

Chcesz schudnąć, bo zmotywowało Cię zdjęcie przystojnego modela.

Chcesz być zdrowy, bo lekarz postraszył Cię chorobą.

Chcesz być szczęśliwy, bo zobaczyłeś zadowolonych z siebie ludzi na Facebook'u.

Chcesz zarabiać miliony, bo nakręciła Cię nowa reklama Ferrari.

Bardzo łatwo jest się do czegoś zmotywować. Dlatego wielu ludzi podejmuje się zbyt dużej ilości wyzwań, z którym większości nie będą mogli potem skutecznie realizować.

Fajny wygląd, radosny stan konta bankowego czy doskonałe zdrowie to genialne cele. Tylko, że ich osiągnięcie wymaga czasu.

Pozytywne emocje skierowane na osiągnięcie celu upłyną szybciej, niż ten czas...

Ludzi motywuje świetny wygląd, ale nie motywuje ich bieganie.

Motywuje ich posiadanie dużych pieniędzy, ale już nie mądra i ciężka praca.

Nakręcają się na idealne samopoczucie, ale nie na jedzenie brokułów.

A to właśnie nawyki są tym, czym się realizuje końcowy cel.

b) Silna wola skupia się na walce i trudzie.

Myślenie w kategoriach silnej woli zazwyczaj przebiega w taki sposób: najpierw motywujesz się jakimś celem, np. chcesz mieć "kaloryfer" na brzuchu zamiast dotychczasowego bojlera, potem jest walka z samym sobą. Trzeba się zmusić, by pójść na siłownię, pokonać chęć wymiotowania podczas jedzenia szpinaku oraz jakimś cudem pozbyć się beczki piwa z Twojej specjalnie pod nią przystosowanej giga-lodówki. Jednym słowem: BÓL!

Zatem sekwencja działa w prosty sposób: najpierw się czymś motywujemy i zaraz potem robimy coś, by tę motywację stracić.

To naprawdę cud, że każdemu z nas udało się wprowadzić w życie minimum jedną zmianę dokładnie w taki sposób.

Ale chyba wolałbyś mieć narzędzia, które zadziałają zawsze, zamiast takich, które zadziałają raz na 2 lata?

Wyobraź sobie, że jesteś w amazońskiej dżungli. Twoim celem jest przejść przez nią i nie zginąć. Zarośla są bardzo gęste, trzeba się przez nie przedzierać siłą.

Sięgasz do plecaka i jedyne, co w nim znajdujesz to plastikowy nożyk. Zapewne zrobiła go Gepetta w swoim zakładzie recyklingowym.

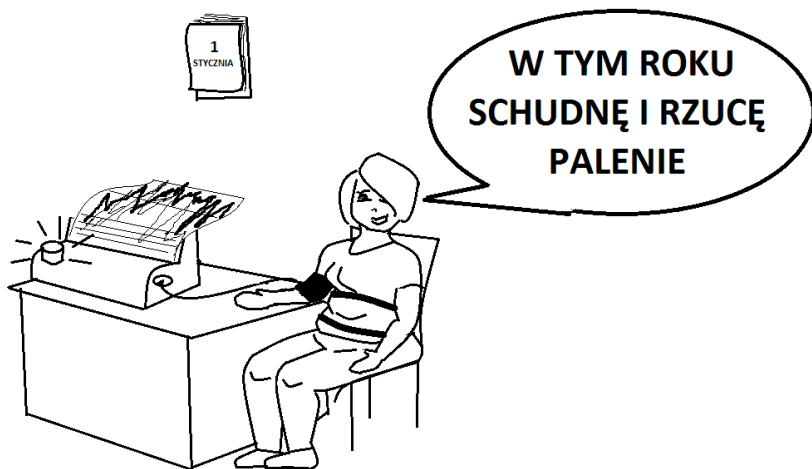
Zaczynasz ciąć grube krzaki i w końcu przechodzisz metr do przodu. Następny krzak, następne cięcie. I tak dziesiątki kolejnych. Ręka boli. Nożyk pęka. Głód nadchodzi. Nadzieja odchodzi.

A teraz druga wersja. Tym razem zamiast plastikowego nożyka dysponujesz konkretnym myśliwskim toporem. Jedno cięcie i krzak przecięty. Przechodzisz jeden za drugim, bez problemu i z poczuciem, że cały czas zbliżasz się do celu. Wychodzisz z dżungli, będziesz żył!

Dwie takie same sytuacje, dwa identyczne cele. Tylko narzędzia różne.

Przyjmowanie Strategii Rocky'ego w celu zrealizowania swoich celów i marzeń jest równie mądre, jak survival z plastikiem w ręku. Może i zadziała, a może umrzesz próbując.

---- Coroczny rytuał porażki ----



Co 365 dni miliony ludzi robią sobie krzywdę stosując "Strategię Rocky'ego".

Sylwestrowa noc, przełom roku, nowa energia. Tym razem na pewno się zmienię. Taaaa...

Nowy rok, nowe możliwości. Rzucę palenie, przestanę wachać plastik, zacznę skakać na szczudłach, a do wakacji będę wyglądać jak młody bóg.

A tymczasem z klepsydry motywacji co sekundę usypuje się trochę piasku...

Gdy usypie się całość, po motywacji nie będzie ani śladu. Wtedy pozostanie już tylko sucha jak oczy truposza lista postanowień noworocznych.

Według niektórych statystyk 90% postanowień noworocznych powtarza się w sylwestrową noc przez 10 kolejnych lat. Inne, mniej brutalne, mówią, że przeciętnie, aby osiągnąć swój noworoczny cel, człowiek potrzebuje przez 7 lat szukać właściwego sposobu i w końcu się udaje.

Pewnie można znaleźć jeszcze mnóstwo kolejnych badań i analiz, jednak nie to jest dla nas ważne.

I Ty i ja wiemy ze swojego doświadczenia, że po prostu rzadko kiedy udaje się osiągnąć coś, o czym zamarzyliśmy w momencie euforii, gdy koncentrowaliśmy się tylko na bardzo pozytywnym i fajnym celu.

Jeśli pod koniec tego roku znów chcesz przegrać, to oczywiście zadzwoń po Rocky'ego i licz, że to wystarczy.

Ale jeśli tym razem chcesz wprowadzić realne zmiany, i to nie od 31 grudnia, a od teraz, poproś Rocky'ego, by wpadał tylko raz w miesiącu na wizytę kontrolną, a w tzw. międzyczasie niech odwiedza tych, którzy poszukują motywacji, zamiast narzędzi. Chętnych na pewno nie braknie.

WWW.MACIEJWIECZOREK.COM

ZNAJDŹ WIĘCEJ

